

माली सींचे मूल को 3 मन को संभालो

स्वामी सत्यानन्द सरस्वती
दूसरी पीढ़ी



योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट, मुंगेर, बिहार, भारत

मन को संभालो

स्वामी सत्यानन्द सरस्वती
दूसरी पीढ़ी



योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट, मुंगेर, बिहार, भारत

मन को संभालो



मनुष्य आज बीमार है, क्योंकि वह सोचता है कि वह बीमार है। हमलोगों की विभिन्न बीमारियों के वास्तविक बीज हमारे अपने नकारात्मक और सीमित विचार हैं। जो व्यक्ति ऐसे विचारों को न स्वीकार करते हैं, न मन में पनपने देते हैं, उनके जीवन में बीमारी और रोग का कोई स्थान नहीं। हमलोग इस विचार से सम्मोहित हैं कि रोग और बीमारी हमारी नियति है, जबकि सच्चाई यह है कि स्वास्थ्य और आनन्द हमारा जन्मसिद्ध अधिकार और धरोहर है। इस सामूहिक सम्मोहन से उबरने के लिए तथा जीवन में स्वास्थ्य, आनन्द और संतोष का अनुभव करने के लिए हमलोगों को अपने दैनिक जीवन में योग का सुव्यवस्थित उपयोग अवश्य करना चाहिए।

आज जब हमलोग इक्कीसवीं सदी में प्रवेश कर रहे हैं, हम अपनी आध्यात्मिक धरोहर को पुनः प्राप्त कर रहे हैं जिसका योग एक महत्वपूर्ण अंश है। हालाँकि योग का उच्चतम लक्ष्य आध्यात्मिक है, लेकिन इसके अभ्यास प्रत्येक मनुष्य को प्रत्यक्ष लाभ देते हैं, चाहे उनके जीवन का लक्ष्य जो भी हो।

व्यक्तिगत आवश्यकताओं से परे योग के मौलिक सिद्धान्त सामाजिक अव्यवस्था और अराजकता से संघर्ष करने के लिए सशक्त साधन उपलब्ध कराते हैं। एक ऐसे समय जब संसार चौराहे पर खड़ा है, जहाँ पुराने मूल्यों को अस्वीकार कर दिया गया है पर नये मूल्यों की स्थापना नहीं हो पाई है, योग लोगों के लिए ऐसे अनेक साधन उपलब्ध करा रहा है जिससे वे अपनी अंतरात्मा से सम्बंध जोड़ सकें। इस सम्बंध के द्वारा वर्तमान युग में मनुष्य के लिए सामंजस्य, संवेदना और करुणा अभिव्यक्त कर पाना संभव हो पाएगा।

इस परिप्रेक्ष्य में योग मात्र शारीरिक व्यायाम से कहीं आगे है, बल्कि यह एक नयी जीवन शैली स्थापित करने में सहायक है जो जीवन के आन्तरिक और बाह्य, दोनों आयामों को अंगीकार करती है।

वर्तमान सदी में हमलोग दिनभर बहिर्मुखी रहते हैं। हमें भीतर झाँकने का समय ही नहीं मिलता, जबकि यह अत्यंत आवश्यक है। व्यस्त रहते हुए भी हमलोग अगर अपने शरीर की देखभाल के लिए समय निकाल ही लेते



हैं, तो क्या प्रतिदिन चंद मिनटों के लिए अपनी अन्तरात्मा का खयाल नहीं कर सकते? यदि भौतिक शरीर शौच, स्नान, भोजन और वस्त्र चाहता है तो क्या आपकी मानसिक काया को भी कुछ आवश्यकता नहीं है? आपका मन बिना किसी विश्राम के जीवन के तनावों और दबावों का सामना करता है। उसे भी समुचित देखभाल की आवश्यकता है। आखिर मशीनों को भी तो नियत घण्टों के बाद विश्राम दिया जाता है।

शारीरिक स्तर पर यह बात स्पष्ट है कि अच्छे अनुशासन द्वारा अच्छा स्वास्थ्य रखा जा सकता है, लेकिन हमलोगों की त्रासदी यही है कि मानव शरीर रूपी यह आश्चर्यजनक यंत्र प्राप्त होने पर भी हम इसकी कद्र नहीं करते। हमलोग सोचते हैं कि जब तक यह यंत्र निर्विघ्न चलता है तब तक इसकी मशीनरी की देखभाल हमारा दायित्व नहीं है।

लेकिन जीवन के क्रम में मानव व्यक्तित्व की त्रुटियाँ बढ़ती ही जाती हैं। इन त्रुटियों का सुधार तभी किया जा सकता है जब व्यक्ति अपनी मानसिक संरचना को समझने का बीड़ा उठाए। विश्रांति और ऊर्जा प्रदान करने वाली यौगिक विधियों से तंत्रिकाओं पर पड़ते जा रहे दुष्प्रभावों को हल्का किया जा सकता है। मन में एकत्र विचारों के कचरे को योग की प्रक्रिया द्वारा साफ किया जा सकता है।

आधुनिक मनोविज्ञान ने दर्शाया है कि एक प्रकार का सूक्ष्म नियतिवाद है जो हमलोगों के विचार, वाणी और कर्म को नियंत्रित करता है। वास्तव में आधुनिक मनोवैज्ञानिक विचारों की क्रान्ति ने हमें इस निष्कर्ष पर पहुँचा दिया है कि हमारा चेतन मन हमारे अचेतन व्यक्तित्व की विशालता के समक्ष मात्र बौना है। यही तथ्य भारत के ऋषि-मुनियों द्वारा एक अनुभूत सत्य के रूप में घोषित किया गया था।

‘मनुष्य जैसा दिखाई देता है उससे कहीं अधिक है’ – यह जीवन का एक अहम तथ्य है जिसे प्रत्येक व्यक्ति को जानना चाहिए। प्रत्येक मनुष्य में चेतना की एक ऐसी अवस्था होती है, व्यक्तित्व का एक ऐसा आयाम होता है जो शक्तिशाली, सृजनात्मक और दुःख-दर्द से परे होता है। हमलोग शरीर के ही शासन में जीते रहे हैं, शरीर से ही तादात्म्य बनाये हुए हैं – यही हमारे जीवन की त्रासदी है। हमारे पास विस्फोट के लिए तैयार एक आंतरिक बम है, हमारे भीतर तीनों लोकों की सम्पदा है, और हम उसे नहीं जानते।

योग एक वैज्ञानिक प्रणाली है जिसके द्वारा मानव अपनी चेतना का रूपान्तरण करने में सक्षम है। वही मन जो दुःख झेलता है, आनन्द का अनुभव करने में भी सक्षम है। सुख और दुःख मानव मन की अलग-अलग अवस्थाओं की अभिव्यक्तियाँ हैं। दुःख से संघर्ष करने, छाया को लात मारने के बदले क्यों न हम प्रकाश को ले आयें? जब तक आप मन को संभालने के योग्य नहीं हैं, आप ईश्वर के अनुभव को भी संभाल नहीं सकते।

भारत के ऋषि-मुनियों ने मन और जीवन के सम्बन्ध को अच्छी तरह समझ लिया था। जीवन मन को प्रभावित करता है और मन जीवन को। निःसंदेह आप जीवन को नियंत्रित नहीं कर सकते, लेकिन योग और ध्यान की सहायता से आप मन को अवश्य संभाल सकते हैं। यदि आप ऐसा कर लेते हैं तो आप वास्तव में योगी हैं।

मन से मित्रवत् व्यवहार करो

मन आपके नियंत्रण में है तो आपका मित्र है, पर यदि वह नियंत्रण में नहीं है, तो आपका सबसे बड़ा शत्रु है। मन बन्धन और मोक्ष, दोनों का कारण है। मन तबाही मचाता है, बहाने बनाता है और अनेक बाधाएँ खड़ी करता है। आपको मन के साथ समझदारी से निपटना होगा। मन को उसकी समग्रता में जानना चाहिए जिसके अंतर्गत वृत्तियाँ, संकल्प, भावनाएँ, कामनाएँ, मूल प्रवृत्तियाँ और कर्म, ये सब आते हैं। यदि आप मन की प्रकृति को बदलना चाहते हैं तो आपको उसका सम्पूर्ण ज्ञान होना चाहिए। एक बार आप मन को जान लेते हैं तो आप समझ जायेंगे कि उसके साथ कैसा व्यवहार करना चाहिए, क्योंकि मन आपका शत्रु नहीं, आपका सबसे अच्छा मित्र है। जैसे एक बेकाबू घोड़ा गाड़ी को उलट देगा, वैसे ही मन आपका शत्रु तब होगा जब वह नियंत्रण से बाहर हो जाएगा।

आप अपने काम, क्रोध और ईर्ष्या-द्वेष को काबू में करने का प्रयास करते रहे हैं, लेकिन कुछ होता नहीं, क्योंकि आप मन के साथ नहीं, मन की वृत्तियों के साथ निबटते रहे हैं। आप साधु-संतों से सुनते आ रहे हैं कि अपने मन को बदलना चाहिए, पर जब भी आपने मन को बदलने का प्रयास किया है, हर बार असफल ही हुए हैं, क्योंकि आप मन के व्यवहार को बदलने की कोशिश करते रहे हैं, मन के स्वभाव को नहीं। मन को जानने के लिए

आपको यौगिक ध्यान के पथ पर चलना होगा। मन की सीमाओं के परे जाने का प्रयास स्वयं ही योग की एक अभिव्यक्ति है।

बाईबल में कहा गया है, 'बालवत् बनो।' इसका अभिप्राय है विचारों और कामनाओं से रहित होना, मन के सभी बंधनों से मुक्त होना। जीवन में चाहे हर्ष हो या विषाद, मृत्यु हो या जन्म, लाभ हो या हानि, विजय हो या पराजय, यह सब एक लीला है, एक खेल है, वास्तविकता नहीं है। उन्मुक्त मन के साथ आप ऐसी बालवत् सजगता हर समय रख सकते हैं।

मन को मुक्त बनाने की व्याख्या करना कठिन है। मन सदा शारीरिक, मानसिक, भावनात्मक या अन्य गहन स्तरों पर व्यस्त रहता है और आप प्रायः नहीं जानते कि किसने आपके मन को पकड़ रखा है। जब मन इन सम्बंधों और सीमाओं से मुक्त होता है तब यह एक शक्तिशाली तत्त्व के रूप में अभिव्यक्त होता है। अपनी सीमाओं का अतिक्रमण करने के लिए मन आपके हाथों में एक प्रभावशाली साधन है। अगर आप अपने मन के स्वभाव को नहीं बदल सकते तो आप कभी आनंद और प्रसन्नता का अनुभव नहीं कर सकेंगे। प्रसन्नता संसार का नहीं, आपके मन का गुण है।

मनोनियंत्रण के साधन

अपने मन को संभालने, अपनी प्रतिक्रियाओं को नियंत्रित करने, अपने विचार-व्यवहार के प्रति सजग होने के लिए योग में अनेक साधन और विधियाँ हैं। अन्ततः हमें जीवन में सन्तुलन और सामंजस्य प्राप्त करने की कला सीखने की आवश्यकता है।

अन्तर्मौन

अन्तर्मौन का शाब्दिक अर्थ है आन्तरिक शांति या नीरवता। दैनिक जीवन में हमारा मन निरन्तर बहिर्मुखी ही रहता है। हम प्रायः अपने बाहर की घटनाओं को ही देखते और सुनते हैं, अपने आन्तरिक वातावरण में हो रही गतिविधियों की जानकारी और समझ न्यूनतम रहती है। इसे उलटने के लिए ही अन्तर्मौन की विधि की परिकल्पना की गई है, ताकि हमलोग कम-से-कम थोड़ी अवधि के लिए अपनी मानसिक गतिविधियों को देख सकें और उन्हें समझ सकें। वास्तव में अन्तर्मौन ऐसी कुछ 'स्थायी साधनाओं' में एक है जिसका

अभ्यास एक निष्ठावान् साधक दिन के चौबीस घण्टे सहज रूप से कर सकता है। अपने आन्तरिक वातावरण, विचारों, भावनात्मक प्रतिक्रियाओं इत्यादि की सजगता बनाये रखने से हम अपने व्यक्तिगत विकास को उच्चतम अवस्था तक ले जा सकते हैं। यह अभ्यास हमें अपने मन के साथ-साथ दूसरों के मानसिक व्यवहारों को भी समझने की क्षमता देगा।

अन्तर्मौन हमें मन की प्रक्रियाओं और उन्हें अपने नियंत्रण में लाने के उपायों की जानकारी देता है। अन्तर्मौन का अभ्यास किसी भी समय इस प्रश्न पर चिंतन के साथ किया जा सकता है कि 'मैं क्या सोच रहा हूँ? मेरे मानसिक क्षेत्र में अभी क्या घटित हो रहा है?' जब प्रतिदिन ऐसा अभ्यास अनेक बार किया जाता है तो यह साक्षी भावना स्वाभाविक प्रक्रिया बन जाती है जो हमें दर्शाती रहती है कि हम कौन हैं, हम यहाँ क्या कर रहे हैं, हम कहाँ जा रहे हैं।

जप योग

सभी विधियों में मंत्र योग या जप योग की विधि सरलतम और उत्तम मानी जाती है। जप योग का अभ्यास किसी भी व्यक्ति द्वारा किसी भी समय और किसी भी परिस्थिति में किया जा सकता है। जप का अर्थ है दुहराते जाना, और मंत्र का तात्पर्य ध्वनि स्पन्दनों के ऐसे समूह से है जिसका हमारी मानसिक एवं अतीन्द्रिय चेतना पर प्रभाव पड़ता है।

बहुत-से लोग अपना मंत्र जप यह कहकर छोड़ देते हैं कि 'जब मैं जप करता हूँ तो मेरे विचार अनियंत्रित हो जाते हैं। जब मैं मंत्र जप नहीं करता हूँ तो मेरा मन शान्त रहता है। इसलिए मैं मंत्र जप क्यों करूँ जब इससे मन उद्विग्न हो जाता है?' मंत्र एक उत्प्रेरक की तरह है जो हमारे कर्मों और संस्कारों को उद्दीप्त करके उनमें विस्फोट करा देता है। जैसे हम रेचनकारी पदार्थ लेकर अपने पेट की सफाई करते हैं, वैसे ही मंत्र के द्वारा हमारे सभी दबे हुए विचार और कुण्ठाएँ बाहर आना प्रारम्भ कर देते हैं। मंत्र जप की प्रारम्भिक अवस्था में हमें एकाग्रता की नहीं, बल्कि इस रेचन प्रक्रिया की अपेक्षा करनी चाहिए। अगर मन इस प्रक्रिया में सहयोग करता है तो बहुत अच्छा, पर यदि सहयोग नहीं भी करता तो हमें बिल्कुल चिंता नहीं करनी चाहिए। मन को नियंत्रित करना बड़ा कठिन है। मनुष्य प्रत्येक चीज कर सकता है, लेकिन मन का नियंत्रण सबसे दुष्कर और संभवतः मनुष्य की उपलब्धियों में अन्तिम ही है।

निष्काम सेवा

आध्यात्मिक विकास का सरलतम उपाय है दूसरों के लिए जीना। यह मैं अपने अनुभव से कह रहा हूँ क्योंकि मैंने सब कुछ किया है। आध्यात्मिक जीवन का ऐसा कोई आयाम नहीं है जिसका मैंने अनुभव न किया हो, लेकिन मेरा मन तब खुला जब मैंने दूसरों के लिए जीना शुरू किया। जब तक मैं अपने लिए जी रहा था, मैं अंधा था, लेकिन जब मैंने ऐसे लोगों के बारे में सोचना प्रारम्भ किया जो बीमार, गरीब और बेघर हैं, तब मेरा आंतरिक विकास होने लगा।

उपनिषदों में कर्म की अवधारणा द्विविध है – अपने लिए किया गया कर्म, और वह कर्म जो दूसरों के लिए किया गया। कर्म को इस प्रकार करने की आवश्यकता है कि वह अपने सुख में सहायक होने के साथ समाज का भी हित करे। यह जीवन के प्रति औपनिषदिक दृष्टिकोण है। मनुष्य ऐसे कर्मों द्वारा बंधन में नहीं पड़ता जो समाज के लिए लाभदायक हों। परोपकारी व्यक्ति का जीवन वास्तव में महान् है।

दूसरों के लिए काम करना हमारे कर्मों और स्वास्थ्य को सकारात्मक रूप से प्रभावित करता है। स्वार्थपरक प्रेम के बदले निष्काम स्नेह हो तो कोई भावनात्मक विक्षेप नहीं होगा और अनासक्ति का विकास होगा। निष्काम सेवा से मनुष्य कर्म के बंधन में नहीं पड़ता। प्रत्येक कर्म का कुछ-न-कुछ फल होता है, पर उन कर्मों का नहीं जो निःस्वार्थ भाव से दूसरों के लिए किये जाते हैं।



मानव जाति जन्मजात स्वार्थी है, जबकि शेष सृष्टि निःस्वार्थ है। वृक्ष फल देते हैं, नदी जल देती है, गाय दूध देती है और उसके मरने के बाद उसके चमड़े का उपयोग होता है। इसी प्रकार मनुष्य को दूसरों के लिए निष्काम कर्म करना चाहिए, अपनी सम्पदा, विद्या और शक्ति का दूसरों के हित के लिए उपयोग करना चाहिए।

मानवता की सेवा और दीन-दुःखियों से प्रेम ही मनुष्य का धर्म है। हमें उनकी सहायता करनी चाहिए जो आध्यात्मिक जीवन की खोज में हैं, जो बीमार, गरीब और उपेक्षित हैं। हमारे सामर्थ्य, प्रतिभा, मन, हृदय, आत्मा, धन-सम्पदा, ज्ञान, शक्ति, संसाधन और मित्रों का उपयोग दूसरों के कल्याण के लिए होना चाहिए। सच्चे सुख और आनंद की प्राप्ति दीन-दुःखियों के साथ अपना सर्वस्व बाँटने से होती है। ईसा मसीह, संत फ्रांसिस, गौतम बुद्ध, महावीर और महात्मा गाँधी जैसे हर प्रतिभाशाली मनुष्य की यही मुख्य शिक्षा है।

स्वयं की अपेक्षा दूसरों के लिए काम करना अधिक सरल एवं उत्साहवर्धक है। मन उन्मुक्त और हृदय निर्मल हो जाता है। निष्काम कर्म मन पर साबुन की तरह काम करता है, यह कर्मों की धूल को साफ कर देता है। निष्काम सेवा करते समय मन व्यस्त रहता है, यह जल्दी ऊबता नहीं और इसके तनाव छूट जाते हैं। मनुष्य अपने मन पर नियंत्रण तब तक नहीं पा सकता जब तक वह दूसरों के शोक में सम्मिलित नहीं होता, उनके दुःख को अपना नहीं समझता। मन पर विजय प्राप्त करना सरल नहीं है और मनुष्य को मन से संघर्ष भी नहीं करना चाहिए, क्योंकि अन्त में हार उसी की होगी। मन को संभालने का एक ही उपाय है, उसे ऐसा समुचित काम देना जिसे वह पसन्द करता है। मानवता की सेवा करना, गरीबों की सहायता करना, भूखे को खिलाना, बीमार की सेवा करना, अनाथों की देखभाल करना, दूसरों की समस्या का पता लगाने द्वार-द्वार जाना और वहाँ जो भी सहायता आवश्यक हो उसे देना – मन यह सब काम पसन्द करता है।

सेवा द्वारा मन का रूपान्तरण कुछ वैसे ही होता है जैसे कोयला हीरा बनता है। कोई भी व्यक्ति, चाहे वह युवा हो या वृद्ध, धनी हो या निर्धन, सक्षम हो या अक्षम, अपने मन को तब तक नियंत्रित नहीं कर सकता जब तक उसमें दूसरों की सेवा करने की प्रबल भावना नहीं होती। समर्पण और आत्म-त्याग की एक सात्त्विक योजना द्वारा ही मन से निबटा जा सकता

है। मन से संघर्ष करके व्यक्ति मनोवैज्ञानिक समस्यायें उत्पन्न करता है और बीमार हो जाता है। मन पर विजय प्राप्त करने का केवल यही उपाय है कि उसे किसी ऐसे आदर्श के प्रति समर्पित कर दो जिसकी सेवा से उसे आनंद मिलेगा। आत्म-रूपान्तरण के लिए निःस्वार्थ सेवा आवश्यक है, क्योंकि यह मन के रजोगुण एवं तमोगुण को निर्मल कर देता है।

साधक यदि चौबीसों घण्टे मन से हाथापाई और कुशती करता रहता है तो वह अपना समय ही नष्ट कर रहा है। मन के साथ इस द्वन्द्व युद्ध में कभी वह हावी होता है तो कभी मन, लेकिन किसी को भी निर्णायक विजय नहीं मिलती। मुकाबला बराबरी पर समाप्त होता है और शाम ढलते-ढलते साधक निढाल हो जाता है। वह सिरदर्द से कराहता है, और प्रशामक दवा की गोली लेता है या शराब की बोतल खोलता है। कुछ लोग विश्रान्ति के लिए मन्दिर या गिरजाघर जाते हैं, तो कुछ लोग अपने को तरोताजा करने डिस्को चले जाते हैं। कोई योगनिद्रा करने की सोचता है और टेप चला देता है। लेकिन कोई भी साधक किसी गरीब के घर जाकर दीप जलाने की नहीं सोचता।

निष्काम सेवा ही मन की आन्तरिक संरचना को बदलती है। जब आप असहाय मनुष्यों की पीड़ा को दूर करेंगे तो आपकी अपनी पीड़ा दूर होगी। यदि आप अपने मन को मित्र बनाना चाहते हैं तो सारे विश्व को अपना परिवार समझें और अधिक-से-अधिक मनुष्यों तक पहुँचने का प्रयास करें।

हरिः ॐ तत्सत्





आप अपने शरीर की अच्छी तरह देखभाल करते हो। आप चाहते हो कि वह स्वच्छ, स्वस्थ, सुन्दर और सशक्त हो। आप बढ़िया साबुन और गर्म पानी से स्नान करते हो। आप शरीर को नियमित रूप से पौष्टिक भोजन भी खिलाते हो। यदि पीड़ा या रोग होता है तो दवा दी जाती है, डॉक्टर को दिखाया जाता है, लेकिन सबसे महत्वपूर्ण तत्त्व, मन का जरा भी ख्याल नहीं करते हो। शरीर तो केवल मन की बाहरी, स्थूल अभिव्यक्ति है। मन ज्ञानेन्द्रियों और कर्मेन्द्रियों के माध्यम से काम करता है। यदि मन स्वस्थ है तो शरीर भी स्वस्थ है, लेकिन अगर मन बीमार है तो शरीर भी बीमार हो जाता है।

मन ही सब कुछ है। यह आपके पूरे जीवन को नियंत्रित करता है। आपका सुख और दुःख, सफलता और विफलता, सभी इस पर निर्भर करते हैं। इसलिए उपनिषद् कहते हैं – ‘मन एव मनुष्याणां कारणं बन्धमोक्षयोः’, अर्थात् मन ही मनुष्य के बन्धन और मोक्ष का कारण है, तथा ‘येन मनोजितं जगज्जितं तेन’, अर्थात् जिसने मन को जीत लिया, उसने जग जीत लिया।

क्या आप अब मन पर नियंत्रण, उसके प्रशिक्षण और उस पर विजय प्राप्त करने के महत्व को समझ रहे हैं? आप मानसिक देखभाल की अब तक उपेक्षा करते रहे हैं। आज ही से आप इस महत्वपूर्ण विषय पर ध्यान दें। मनोजय से जीवन के सभी क्षेत्रों में सफलता मिलती है। इस विजय को प्राप्त करने के लिए आपको मन का अध्ययन करना होगा, इसके स्वभाव, आदतों, चालबाजियों और इसे सयमित करने की प्रभावी विधियों को अवश्य समझना होगा।

– स्वामी शिवानन्द सरस्वती



योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट द्वारा प्रकाशित
© बिहार योग विद्यालय 2022